



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS HUMANAS-**  
**SOCIOLOGIA**  
**CAMPUS SÃO BERNARDO DO MARANHÃO**

**KAYLÂNE SILVA SANTOS**

**OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O ESTOICISMO PARA A CURA DA**  
**ALMA**

São Bernardo  
2026

**KAYLÂNE SILVA SANTOS**

**OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O ESTOICISMO PARA A CURA DA  
ALMA.**

Trabalho apresentado a Universidade Federal do Maranhão-UFMA, Campus São Bernardo Do Maranhão, como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Ciências Humanas-Sociologia.

Orientador: Prof. Dr. Wandelson Silva de Miranda

São Bernardo  
2026

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva Santos, Kaylane.

Os exercícos espirituais e o estoicismo para a cura da alma / Kaylane Silva Santos. - 2026.

40 f.

Orientador(a): Wandelson Silva de Miranda.

Monografia (Graduação) - Curso de Ciências Humanas - Sociologia, Universidade Federal do Maranhão, Universidade Federal do Maranhão, São Bernardo, 2026.

1. Filosofia Antiga. 2. Tranquilidade da Alma. 3. Estoicismo. 4. Exercícios Espirituais. I. Silva de Miranda, Wandelson. II. Título.

**KAYLÂNE SILVA SANTOS**

**OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O ESTOICISMO PARA CURA DA  
ALMA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Ciências Humanas- Sociologia pela Universidade Federal do Maranhão- UFMA. Campus de São Bernado.

Orientador: Prof. Dr. Wandelson Silva de Miranda

Aprovado em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026.

**Banca Examinadora**

\_\_\_\_\_  
Dr. Wandelson Silva de Miranda- UFMA.

\_\_\_\_\_  
Dra. Fabíola da Silva Caldas- UFMA.

\_\_\_\_\_  
Dr. Tedson Mayckell Braga Teixeira – UFMA.

*Tem que ser assim. Todas as coisas excelentes são tão difíceis  
como raras.*

*(SPINOZA)*

## AGRADECIMENTOS

Vir agradecer é lembrar de toda a trajetória e recordar com carinho de quem se fez presente. Hoje, agradeço primeiramente a mim, por ter me sustentado nos momentos difíceis, em fases que somente eu conhecia. Agradeço à minha mãe, Deija, que sempre me ajudou e me deu forças quando precisei. Obrigada por todo o tempo que disponibilizou para mim, portodo o cuidado que teve com minha filha enquanto eu estava estudando ou realizando viagens pela universidade. Todo esforço que fiz e faço é por vocês.

Agradeço ao meu avô Paulo, que nunca mediu esforços para me ajudar em toda a minha caminhada acadêmica, desde as inúmeras tardes em que saía do Piauí para o Maranhão, levando-me à universidade, ao grupo de estudos e ao PIBID. Agradeço também ao meu pai, Cláudio, que sempre se fez presente e me apoiou ao longo desses anos. Minha família é a base e a força que me fazem acreditar que a educação nos leva a lugares incríveis.

Aos laços que a universidade me apresentou, deixo minha imensa gratidão. Em especial, às minhas amigas Lorrana Alves, Rayane Dutra e Maria Gabriella. Meninas, vocês me mostraram que existe, sim, amizade e parceria diante do caos. Passamos por muitas coisas: noites mal dormidas, inúmeros seminários, artigos e apresentações, mas também estivemos juntas nos risos, nos planos de futuro e nas leituras, sempre apoiando umas às outras. Até aqui, vocês foram minha família no Maranhão. E, sim, a amizade é tudo o que temos neste mundo tão supérfluo, nossa vida vale pela capacidade de amar e pela sorte de ser amado. Obrigada.

Por fim, agradeço a todos os professores que fizeram parte dessa trajetória, em especial ao meu orientador, Wandelson Miranda, por todos os ensinamentos filosóficos e por aceitar me orientar em um tema pelo qual tenho grande carinho. Aos professores Thiago, Ana Caroline Amorim e Adielson Botelho, meu muito obrigada. Vocês são profissionais exemplares.

Aqui se encerra um ciclo, que será apenas o começo.

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma breve história do estoicismo, situando-se em seu contexto histórico e analisando os propósitos das obras de alguns de seus principais representantes. A partir da filosofia antiga, será realizada uma abordagem das ideias de pensadores como Zenão de Cítio, Epicuro, Marco Aurélio, Sêneca, com especial atenção à concepção de tranquilidade da alma em Sêneca, conforme exposta em sua obra *Da tranquilidade da alma*. Busca-se compreender de que modo tais ensinamentos podem influenciar a mente, servindo como uma forma de "terapia filosófica", e contribuindo para a formação de um modo de vida mais equilibrado e virtuoso. A metodologia adotada baseia-se na análise bibliográfica de obras de filósofos antigos e contemporâneos, com ênfase nos estudos de Pierre Hadot, especialmente no que se refere ao conceito de exercícios espirituais. Ao final, pretende-se mostrar como tais práticas filosóficas colaboram para a conquista da tranquilidade interior e o bem-estar do corpo, da alma e da mente.

**Palavras-chave:** Filosofia antiga. Tranquilidade da alma. Estoicismo. Exercícios espirituais.

## ABSTRACT

This monograph aims to present a brief history of Stoicism, placing it within its historical context and analyzing the purposes of the works of some of its main representatives. Based on ancient philosophy, the study approaches the ideas of thinkers such as Zeno of Citium, Epicurus, Marcus Aurelius, Seneca, with special attention to Seneca's conception of peace of mind, as expressed in his work *On the Tranquility of the Soul*. The research seeks to understand how such teachings can influence the mind, serving as a form of "philosophical therapy" and contributing to the development of a more balanced and virtuous way of life. The methodology is based on a bibliographic analysis of works by ancient and contemporary philosophers, with emphasis on the studies of Pierre Hadot, particularly regarding the concept of spiritual exercises. Finally, the study aims to show how such philosophical practices contribute to achieving inner tranquility and the well-being of the body, soul, and mind.

**Key-words:** Ancient philosophy. Tranquility of the soul. Stoicism. Spiritual exercises.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>1. O CONCEITO DE EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS DE PIERRE HADOT.....</b>	<b>13</b>
1.1 Sobre a filosofia antiga.....	13
1.2. A filosofia estoica.....	15
1.3. Os exercícios espirituais.....	16
1.3.1 Aprender a viver.....	18
1.3.2 Aprender a dialogar.....	20
1.3.3 Aprender a morrer.....	22
1.3.4 Aprender a ler.....	25
1.4. A Filosofia como maneira de viver.....	27
<b>2. SÊNECA: SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA.....</b>	<b>30</b>
2.1. A concepção de tranquilidade.....	34
2.2. A Filosofia de Sêneca como ensinamento para um modo de vida.....	36
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>45</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>47</b>

## INTRODUÇÃO

Neste trabalho, irei apresentar o estoicismo que é uma corrente filosófica que foi fundada no século III a.C em Atenas por Zenão de Cítio, essa corrente helenística tem em suas características a virtude no modo de viver. O estoicismo foi uma das escolas filosóficas mais influentes da Antiguidade, ao longo do século, e conquistou notoriedade por sua abordagem prática e atemporal sobre como viver uma vida virtuosa, em harmonia com a razão e em paz com a natureza. Mais do que um sistema de pensamento, o estoicismo oferece um guia para enfrentar os desafios da existência humana, promovendo resiliência, autocontrole e serenidade. Ao pensarmos no estoicismo como uma filosofia que já vem com seu significado “único” que é a qualidade de vida, uma certa atitude com a vida, um modo coerente entre a necessidade da existência e a coerência moral, uma relação de força onde a vontade se dobra à força da razão, produzindo um senso de desapego das coisas materiais e das paixões, levando o indivíduo a viver em acordo com certos princípios, optando pela melhor escolha: uma vida justa, uma vida nobre, produzindo por meio dessa ação um “saber viver”.

O estoicismo tem como objetivo a busca da *ataraxia* significa tranquilidade da alma que é um dos conceitos usados pelos filósofos que será apresentado no presente trabalho. Portanto, os estoicos defendem que a felicidade verdadeira não reside nas circunstâncias externas, mas na capacidade do indivíduo de viver em conformidade com a virtude, baseada na razão e no domínio das paixões. A filosofia estoica é fundamentada em princípios éticos, lógicos e físicos, que se entrelaçam para formar uma visão de mundo coerente e funcional. Entre seus conceitos centrais estão o controle das emoções, o entendimento do que está sob o nosso controle e a aceitação serena do que não está, além da busca pela felicidade e da sabedoria como o maior bem humano.

Essa pesquisa surgiu a partir de debates sobre como a filosofia antiga, mais precisamente a estoica, pode ajudar a modificar a mente e a qualidade de vida, e como era o modo de vida dos antigos, levando em conta os ensinamentos de Zenão, Epicuro, Sêneca, Marco Aurélio, entre outros. A sugestão central dessa pesquisa é como pode-se colocar em prática a disciplina, a ética, o autocontrole e a sabedoria atualmente, pois os seres humanos se deixam abalar muitas vezes por coisas mínimas. Sêneca<sup>1</sup> (Lúcio Aneu Sêneca) foi um filósofo que estudou com os estoicos e escreveu sobre a existência humana, em suas obras ele mostrou como é possível que o ser humano tenha uma qualidade ética e moral na vida, levando em conta a disciplina e a sabedoria, pois, o homem sábio nada deixa o abalar, pois segue o destino sem confiar em coisas incertas.

Este trabalho está dividido em dois capítulos. Num primeiro momento nos debruçaremos sobre a origem do estoicismo e sobre os autores que compuseram os fundamentos da *Stoa*. Nosso enfoque no primeiro capítulo será o de apresentar os estudos do filósofo contemporâneo Pierre Hadot, um filósofo especializado na filosofia antiga, que desenvolveu uma compreensão profunda dos exercícios espirituais, tema central em sua obra. Segundo Hadot, os exercícios espirituais eram práticas filosóficas e espirituais desenvolvidas pelas escolas filosóficas da Antiguidade (como o estoicismo, o epicurismo) com o objetivo de transformar a visão de mundo e o modo de vida do praticante, o que ele denomina de uma “conversão”. Eles não se limitavam à reflexão intelectual, mas envolviam um conjunto de práticas que abrangiam o corpo, a mente e o espírito. Desta a forma, Hadot, descreve em suas obras o modo de vida e como este modo de vida, quando é seguido e praticado pelo indivíduo torna-se os exercícios espirituais. Exercícios esses, que, a partir de sua leitura se põe em prática no modo de vida, como exemplo, a

---

<sup>1</sup> Sêneca (Lúcio Aneu Sêneca) nasceu em Córdoba, aproximadamente entre 4 a.C e I d.C. era de família abastada. Seneca estudou com o estoico Átalo e com dois neopitagóricos, Sótion de Alexandria e Papiro Fabiano, discípulos do filósofo romano Quinto Séxtio, que professou uma doutrina eclética e possivelmente original, combinando o estoicismo e o pitagorismo. Sêneca tinha em sua filosofia o viver da vida da forma correta, seguindo a ética e a moral, a morte de Seneca torna-se um choque para seus leitores iniciantes, pois, ele foi condenado a se suicidar junto a sua mulher, Sêneca morreu na frente de amigos, com seus pulsos cortados a mando de Nero.

atitude do diálogo interno, a escolha pelo melhor viver, o aprender a morrer e outros. A discussão sobre Hadot e os exercícios espirituais alicerça conceitualmente nossa interpretação e leitura do filósofo Sêneca. No segundo capítulo analisaremos a obra *Sobre a tranquilidade da alma* que apresenta de modo objetivo a disciplina adequada para se obter uma boa vida e, uma atitude prática com as resoluções dos dilemas pelos quais todos nós passamos. Tal prática, ou nos termos do Hadot, “exercícios espirituais” não só modifica a qualidade ética, mas sobretudo tem por finalidade ajudar os indivíduos na qualidade moral, do corpo, da mente e do espírito conforme a doutrina estoica. Sêneca aborda questões relacionadas à busca por equilíbrio emocional e serenidade interior, um tema central no estoicismo, com os ensinamentos da filosofia em uma perspectiva para a maneira de viver.

## 1 O CONCEITO DE EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS DE PIERRE HADOT

### 1.1 Sobre a filosofia antiga

Antes do nascimento da filosofia como a conhecemos hoje, o saber grego era transmitido sobretudo por meio da tradição mítica poética. Os poetas, especialmente Homero e Hesíodo, desempenharam um papel fundamental na formação do pensamento grego antigo, uma vez que suas obras ofereciam explicações míticas sobre a origem do cosmos, dos deuses e da moralidade humana. A poesia arcaica grega constituía um verdadeiro sistema de pensamento, ainda que baseado em mitos e imagens simbólicas. Esses poemas eram fontes de educação, espiritualidade e orientação prática para a vida na pólis.

A filosofia nasce na Grécia Antiga no século VI a.C. como uma ruptura parcial com essa tradição, ao buscar uma compreensão racional do mundo. Com os primeiros filósofos pré-socráticos, como Tales de Mileto, Heráclito, Xenófanes, surge uma nova atitude intelectual: o desejo de explicar os fenômenos naturais e os princípios fundamentais do universo não mais por meio de narrativas míticas, mas por argumentos racionais e observações sistemáticas. Ou seja, esse movimento não visava apenas a explicação do mundo, mas também a uma transformação do modo de vida, pois a filosofia, desde seu início, já era uma forma de espiritualidade e uma prática existencial.

Segundo a tradição, o criador do termo “filo-sofia” foi Pitágoras, o que, embora não sendo historicamente seguro, no entanto é verossímil. O termo certamente foi cunhado por um espírito religioso, que pressupunha só ser possível aos deuses uma sofia (“sabedoria”), ou seja, uma posse certa e total do verdadeiro, uma contínua aproximação ao verdadeiro, um amor ao saber nunca saciado totalmente, de onde, justamente, o nome “filo-sofia”, ou seja, “amor pela sabedoria”. (Reale, Antiseri, 1990, p.21)

A sabedoria, segundo a perspectiva dos gregos antigos, consistia na tentativa de compreender a totalidade da realidade de forma coerente e sistemática. No entanto, a filosofia enquanto disciplina autônoma nasceu com o propósito específico de investigar os fundamentos da existência e os princípios que regem o mundo. Seu foco inicial estava voltado para a busca das causas primeiras, os chamados *archai*, isto é, os “princípios” ou “origem” das coisas. Diferentemente do saber mítico, que se baseava em narrativas simbólicas e divinas, a filosofia propunha uma abordagem racional, crítica e argumentativa. Assim, a filosofia antiga surgiu como uma forma de conhecimento que visava não apenas explicar o mundo, mas compreendê-lo com base na razão, oferecendo uma leitura mais lógica e fundamentada da realidade.

E por que o homem desejou uma filosofia? Ora, um homem sábio tinha a necessidade de se questionar sobre a sua própria natureza e exercer sua sabedoria através disso. Os “problemas” filosóficos da filosofia antiga se baseavam no início apenas no “Cosmos” e na natureza, por esse motivo que os primeiros estudiosos da filosofia estavam ligados no estudo da física, da matemática, ou seja: naturalistas e físicos, os assim denominados de fisiólogos. Já com os sofistas a temática começou a mudar, pois os estudos já estavam se voltando para as virtudes e a moral, uma parte mais ética da filosofia, logo depois, surgiu a problemática do corpo e da natureza, do homem e da sociedade, e da política, por fim, a filosofia na Grécia também desenvolveu estudos da filosofia e a religião.

Deste modo, a filosofia antiga foi dividida em vários períodos e linhas de pensamentos, um dos primeiros foi o período naturalista, que tinha como problemática o problema do cosmos que logo após surgiram os físicos e os pitagóricos. Depois surge o período humanista, que tem ligação com os filósofos naturalistas e os pré-socráticos. Logo após, surge Platão e Aristóteles com vários problemas da filosofia, seguido da escola helenística, que era uma escola que se organizavam em grupos que tinham um determinado modo de vida, seguidos pelos

epicuristas, cínicos, estoicos e cétricos. E por fim, o período religioso pagão, que teve o renascimento do neoplatonismo e o nascimento de outras escolas, como também o desenvolvimento do pensamento cristão, que surge com uma nova religião que se define como razão segundo alguns filósofos da Grécia antiga.

## 1.2 A Filosofia estoica

O estoicismo nasce no final do século III a.C, em Atenas, foi uma das escolas mais famosas na era helenística. Zenão de Cítio foi seu fundador e influenciou seus múltiplos representantes, como: Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio entre os mais importantes. Essa filosofia buscava uma verdade que se baseava na seguinte forma:

Os estoicos pensaram durante muito tempo que o *logos* tinha, com relação à sensação, uma autonomia ou função reguladora do tipo daquela que encontramos nas modernas gnosiologias, como também pensavam que a representação catalética é uma espécie de síntese ou um tipo de medição que o espírito opera sobre os dados sensoriais. A liberdade de assentimento não é, em última análise, senão o reconhecer e o dizer “sim” à evidência objetiva e o recusar e dizer “não” à não evidência. A verdadeira convicção dos estoicos é que, na realidade, quando estamos efetivamente diante do objeto, produz-se em nós uma impressão e uma representação dotadas de tal força evidência que naturalmente somos levados ao assentimento e, assim, à representação compreensiva; e que, pois, ao contrário, quando temos representação compreensiva, isto é, quando damos o assentimento a uma representação, encontramos-nos seguramente diante de um objeto real. Portanto, o pressuposto de uma plena correspondência entre presença real do objeto e representação evidente que leva ao assentimento, na realidade acaba por ser predominante, nesta concepção do critério da verdade. (Reale, Antiseri, 1990, p. 255).

Ou seja, para os estoicos nossa verdade está ligada a natureza humana, toda a ação modifica algo, que conseqüentemente gera um efeito na nossa “alma”. Essa filosofia segue essa linha de ideias que estão diretamente ligadas à busca da felicidade, da tranquilidade da alma e do corpo. A ética é uma das partes mais importantes quando se trata dos estudos dos estoicos e dos epicuristas, pois, a partir da ética podemos ver as ideias que estão ligadas no modo de viver, ideias que se tornam originais em comparação a outras filosofias, pois essa filosofia tem como intuito viver como manda a natureza, tudo é natural. Vejamos:

a ética: com efeito, foi com a sua mensagem ética que os estoicos, durante meio milênio, souberam dizer aos homens uma palavra verdadeiramente eficaz, que foi sentida como particularmente iluminadora, acerca do sentido da vida. Para os estoicos, como para os epicuristas, o escopo do viver é a obtenção da felicidade. E a felicidade se persegue vivendo “segundo a natureza”. Se observarmos o ser vivente, em geral constatamos que ele se caracteriza pela constante tendência de conservar a si mesmo, de “apropriar-se” do próprio ser e de tudo quanto é capaz de conservá-lo, de evitar aquilo que lhe é contrário e de “conciliar-se” consigo mesmo e com as coisas que são conformes à própria essência. Essa característica fundamental dos seres é indicada pelos estoicos com o termo “oikeíosis” (= apropriação, atração = conciliatio). Da oikeíosis é que deve ser deduzido o princípio da ética. Nas plantas e vegetais em geral, essa tendência é inconsciente; nos animais, é consignada a um preciso instinto ou impulso primigênio; já no homem esse impulso é especificado e sujeito à intervenção da razão. Viver “conforme à natureza” significa, pois, viver realizando plenamente essa apropriação ou conciliação do próprio ser e daquilo que o conserva e ativa. Em particular, posto que o homem não é simplesmente ser vivente, mas é ser racional, o viver segundo a natureza será um viver “conciliando-se” com o próprio ser racional, conservando-o e atualizando-o plenamente. (Reale, Antiseri, 1990, p. 261).

Para os estoicos, a moral, o bem e o mal estão ligados diretamente àquilo que constitui intimamente cada indivíduo e aos danos causados pelas paixões. A moral é a prática da virtude. Entretanto, a perfeita prática exige o acordo entre a razão e as paixões, o claro modo de compreensão entre as forças externas que nos constroem e as forças internas que constituem o indivíduo: “Seja isso bom ou ruim, a vida e a natureza são governadas por leis que não podemos mudar. Quanto mais cedo aceitarmos esse fato, mais tranquilos seremos”. (Epicteto, 2018, p. 41).

### 1.3 Os exercícios espirituais

Ao adentrar na obra *Exercícios espirituais e filosofia antiga* é importante saber quem foi Pierre Hadot. Nascido em Paris, Hadot foi um filósofo e historiador e filólogo francês, especialista em filosofia helenística e platonismo. Em suas obras, Hadot recupera a ideia da filosofia como um modo de vida. Ele atribui um significado filosófico e não religioso ao termo "exercício espiritual", que consiste em uma prática pessoal e voluntária, destinada a transformação do indivíduo, ou seja, a transformação do “eu”.

Para compreender o termo “exercício espiritual” deve-se entender que, os exercícios espirituais fazem parte da nossa experiência, são “experimentados”. Segundo Hadot, a principal característica da filosofia antiga reside na busca contínua do filósofo em exercitar-se nas múltiplas dimensões de sua existência. Na leitura hadotiana, a Antiguidade clássica se distingue por uma prática espiritual constante, orientada para o aprimoramento individual nos mais variados aspectos, sejam eles humano, intelectual, entre outros. É nesse contexto que se inserem os chamados exercícios espirituais, elemento fundamental da filosofia antiga que será objeto de nosso estudo nesse capítulo.

Para Hadot, o termo “espiritual” não se emprega no sentido teológico ou religioso, mas sim numa forma particular do indivíduo consigo, pois o espiritual vai muito além, e consegue abranger todos os sentidos, como o intelectual e moral.

A palavra “espiritual” permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, ela revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: graças a eles, o indivíduo se eleva à vida do Espírito objetivo, isto é, recoloca-se na perspectiva do Todo (“Eternizar-se ultrapassando-se”). (Hadot, 2014, p. 20)

Dessa forma, é entendido que, para Hadot os exercícios espirituais são uma prática sobre si mesmo, eles dizem a respeito da nossa forma de viver, nossa escolha de vida, ou seja, uma prática destinada a operar uma mudança radical do ser. Os exercícios espirituais são ligados a uma escola filosófica, o estoicismo. Para os estoicos, a filosofia é dada a partir de três eixos fundamentais: a lógica, a física e a ética. Entretanto, reduzir tais dimensões a compartimentos isolados seria um equívoco, uma vez que, na filosofia antiga, não havia a separação entre o discurso teórico e a vida prática. A lógica servia como instrumento de discernimento, a física oferecia uma compreensão do cosmos e a ética orientava a conduta, mas todas tinham um único objetivo: a aprendizagem do viver. Assim, em continuidade com o legado filosófico que foi levado a diante, a filosofia estoica se apresenta como uma verdadeira arte de viver, uma prática existencial voltada para a formação integral do ser humano.

### 1.3.1 Aprender a viver

É sobretudo nas escolas helenísticas e romanas de filosofia que esse fenômeno se torna mais evidente. Os estoicos, por exemplo, afirmam de modo explícito que a filosofia é, antes de tudo, um exercício. Para eles, ela não se reduz ao ensino de uma teoria abstrata, nem tampouco à interpretação de textos, mas constitui essencialmente uma arte de viver. Diante disso, um dos pilares mais importantes da filosofia antiga é o bem viver, para isso o homem não deve se levar pelas paixões, pois:

Para todas as escolas filosóficas, a principal causa de sofrimento, desordem, inconsciência para o homem são as paixões: desejos desordenados, medos exagerados. A supremacia da preocupação o impede de viver verdadeiramente. A filosofia aparecera então, em primeiro lugar, como terapêutica das paixões. (Hadot, 2014, p. 22)

Nesse contexto, quando o homem se deixa dominar pelas preocupações excessivas com suas ações e com o futuro, a primeira tarefa da filosofia consiste em torná-lo indiferente ao bem e ao mal que não estão sob seu controle, conduzindo-o à contemplação e à identificação com a ordem universal que tudo abrange. É precisamente nesse horizonte que se inserem os exercícios espirituais, concebidos como práticas que permitem ao indivíduo libertar-se dessas inquietações angustiante.

Essa mudança de visão é difícil. É precisamente aí que devem intervir os exercícios espirituais, a fim de operar pouco a pouco a transformação interior que é indispensável. Não possuímos nenhum tratado sistemático que codificaria um ensino e uma técnica dos exercícios espirituais. Todavia, as alusões a esta ou aquela dessas atividades interiores são muito frequentes nos escritos da época helenística e romana. (Hadot, 2014, p. 24)

Os exercícios espirituais estoicos, que se tornaram uma chave de interpretação para práticas desenvolvidas em diversas escolas filosóficas posteriores, seguem uma estrutura de etapas bem definidas. A primeira delas é a atenção (*prosochè*), entendida como uma forma de vigilância constante de si. “essa atenção ao momento presente é, de algum modo o segredo dos exercícios espirituais.” (Hadot, 2014, p. 26) Trata-se de uma atitude de presença contínua, pela qual o indivíduo busca manter-se desperto, consciente de cada ação, palavra ou pensamento,

evitando ser surpreendido pelas circunstâncias ou conduzido por paixões desordenadas. Essa prática não se limita a um simples estado de alerta, mas constitui uma verdadeira disciplina interior, cujo objetivo é prevenir o desvio do caminho da razão e da virtude.

Diversos filósofos estoicos, em especial Marco Aurélio em suas *Meditações*, recorrem a sentenças breves, incisivas e de fácil memorização os chamados aforismo como instrumentos espirituais. Essas máximas funcionam como lembretes, destinados tanto aos discípulos quanto ao próprio filósofo, servindo de apoio imediato em situações de dificuldade ou tentação. Assim, o pensamento estoico não se restringe ao campo especulativo, mas fornece instrumentos práticos que auxiliam o indivíduo a enfrentar os desafios da existência cotidiana.

A atenção, como pontua Hadot, não atua isoladamente. Ela se complementa por práticas como a meditação filosófica, na qual o homem revisita princípios fundamentais da doutrina para incorporá-los gradualmente à própria vida, servindo como um exame de consciência, realizado várias vezes ao longo do dia, que permite avaliar ações, intenções e possíveis desvios em relação à virtude e o diálogo interior, através do qual o filósofo possui uma conversa consigo mesmo, testando a coerência de seus pensamentos e de sua conduta.

A atenção (*prosochè*) é a atitude espiritual fundamental do estoico. É uma vigilância e uma presença de espírito contínuas, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito. Graças a ela, o filósofo sabe e quer plenamente o que faz a cada instante. Graças a essa vigilância do espírito, a regra de vida fundamental, isto é, a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, está sempre a “mão” (*procheiron*). (Hadot, 2014, p. 25)

O resultado desse conjunto de exercícios é um processo de autotransformação: o indivíduo, habituado a vigiar a si mesmo, aprende a agir de modo cada vez mais justo, conforme a razão universal. Ao mesmo tempo, desenvolve uma disposição interior que lhe permite aceitar serenamente os acontecimentos da Natureza, ou seja, reconhecendo que aquilo que escapa ao seu controle deve ser acolhido com tranquilidade, pois não temos controle de tudo. Dessa forma, os exercícios espirituais estoicos não apenas orientam a conduta moral, mas também oferecem uma via de libertação das paixões e de conquista da paz interior.

Esse exercício de meditação permitirá estar pronto no momento em que uma circunstância inesperada, e talvez dramática, surgir. Representar-se-ão de antemão (isso será a *praemeditatio malorum*) as dificuldades da vida: a pobreza, o sofrimento, a morte; elas serão vistas face a face lembrando-se de que não são males, pois não dependem de nós; fixar-se-ão na memória as máximas impactantes que, chegado o momento, nos ajudarão a aceitar esses acontecimentos que fazem parte do curso da natureza. (Hadot, 2014, p. 28).

O exercício da meditação é um diálogo consigo mesmo, é a forma de colocar em ordem os pensamentos, trazendo uma transformação de comportamento tanto do interior como exterior “começa a se exercitar pelas coisas mais fáceis para adquirir pouco a pouco um hábito estável e sólido.” (Hadot, 2014, p. 31) para os estoicos, a filosofia consiste em exercitar o seu modo de viver, ou seja, viver livre e consciente reconhecendo sua individualidade para fazer suas escolhas voltadas para a razão. Para o estoicismo sua filosofia que requer uma vigilância, uma atenção para os exercícios espirituais fazendo o uso da razão. Para Epicuro, como para os estoicos a filosofia é uma terapêutica, no entanto, no epicurismo, diferentemente da escola estoica, o exercício da alma não se fundamenta em uma vigilância constante e em uma tensão interior voltada para evitar os desvios, mas sim na descontração diante das preocupações. Para Epicuro, trata-se de desviar o olhar das adversidades do cotidiano e orientá-lo para os prazeres simples, naturais e necessários, condição fundamental para alcançar a *ataraxia*, isto é, a tranquilidade da alma.

Em última instância, para os epicuristas, o prazer é exercício espiritual: prazer intelectual da contemplação da natureza, pensamento do prazer passado e presente, prazer, enfim, da amizade. (Hadot, 2014, p. 35)

### **1.3.2 Aprender a dialogar**

A figura de Sócrates foi essencial para a construção da filosofia ocidental, principalmente porque fez do diálogo seu principal método de reflexão e aprendizado. Mais do que discutir ideias, os diálogos buscavam transformar a forma de pensar e viver de quem conversava com ele, levando ao autoconhecimento e à revisão das próprias crenças.

Pierre Hadot destaca a importância desse exercício, mostrando que o diálogo não era só retórica, mas uma prática espiritual que ajudava a ouvir melhor, reconhecer os próprios limites e buscar a verdade em conjunto. “conhece-te a ti mesmo.” Por isso, essa maneira socrática de filosofar acabou se tornando parte de um pensar filosófico coletivo, permanecendo viva ao longo da história e ainda influenciando a forma como pensamos hoje. Nos diálogos socráticos, o objetivo de Sócrates não é transmitir informações ou ensinar conteúdos prontos aos seus interlocutores. Pelo contrário, assumindo-se como alguém que “nada sabe”, ele oferece apenas a possibilidade de revelar as próprias ignorâncias. Esse processo, embora muitas vezes desconfortável, conduz o interlocutor por um caminho de autoconhecimento e de desapego filosófico. Esse movimento, presente no exame de consciência que marca seus diálogos, provoca certo desconforto, mas é justamente esse desconforto que desperta o desejo de transformação interior. “A missão de Sócrates consiste em convidar seus contemporâneos a examinar a consciência, a cuidar do progresso interior” (Hadot, 2014, p.37).

O diálogo socrático aparece assim, portanto, como um exercício espiritual praticado em comum que convida ao exercício espiritual interior, isto é, ao exame de consciência, à atenção a si, em síntese, ao famoso “conhece-te a ti mesmo”. Se o sentido original dessa fórmula é difícil de discernir, não é menos verdadeiro que ela convida a uma relação de si para consigo mesmo que constitui o fundamento de todo exercício espiritual. (Hadot, 2014, p. 38)

Sócrates revela-se mestre tanto no diálogo com os outros quanto no diálogo interior, resultado de uma notável atenção voltada ao mundo e a si próprio. Um aspecto está intrinsecamente ligado ao outro: não é possível estabelecer um verdadeiro diálogo com o outro sem antes cultivar um profundo diálogo consigo mesmo, e o inverso também se aplica. “O diálogo só é verdadeiramente diálogo na presença de outrem e de si mesmo” (Hadot, 2014, p. 40). O diálogo socrático e o diálogo platônico mostram-se, indissociáveis, sendo praticamente impossível estabelecer fronteiras rígidas entre ambos. Ainda que Platão elabore seus próprios argumentos filosóficos, a figura de Sócrates permanece no centro de suas obras, de modo que o diálogo platônico se conserva essencialmente socrático em sua inspiração.

Essa característica é relevante, pois revela que tais diálogos não se reduzem a meros exercícios intelectuais, mas configuram, em última instância, práticas espirituais voltadas à formação do sujeito. Nesse sentido, como observa Pierre Hadot, o filosofar antigo não tinha apenas a função de construir sistemas teóricos, mas, sobretudo, de propor exercícios que transformassem a maneira de viver e de se relacionar consigo e com o mundo. O diálogo platônico, portanto, deve ser compreendido não apenas como um método argumentativo, mas também como uma via de autoconhecimento e de cuidado da alma. “Os diálogos platônicos são exercícios modelares. Modelares, pois não são estenografias de diálogos reais, mas composições literárias que imaginam um diálogo ideal.” (Hadot, 2014, p. 41). Nesse sentido, conforme destaca Pierre Hadot, a prática filosófica de Platão não se reduz a uma técnica argumentativa, mas é vista como um exercício de transformação interior, no qual o pensamento se purifica e a alma se educa para a contemplação da verdade. “Aos olhos de Platão, todo exercício dialético, precisamente porque é submissão às exigências do Logos, exercício do pensamento puro, desvia a alma do sensível e lhe permite se converter para o bem.” (Hadot, 2014, p. 43-44).

### 1.3.3 Aprender a morrer

A linguagem e a morte, Pierre Hadot inicia sua análise sobre esse exercício espiritual destacando a relação entre a fidelidade ao *Logos*, ou seja, à razão, princípio essencial da filosofia e a morte. Segundo o autor, essas duas dimensões estão profundamente ligadas, o que pode ser observado no julgamento e na morte de Sócrates. Fiel ao *Logos* e guiado pela busca do verdadeiro bem, que ultrapassa os limites do próprio ser, Sócrates aceita com serenidade a morte injusta que lhe foi imposta. Ao agir dessa forma, ele transforma sua própria vida e morte em um exemplo filosófico, marcando o início do que viria a ser conhecido como platonismo.

Sócrates se expos à morte pela virtude. Preferiu antes morrer a renunciar às exigências de sua consciência; portanto, preferiu o bem ao ser, preferiu a consciência e o pensamento à vida de seu corpo. Essa escolha é precisamente a escolha filosófica fundamental e pode-se então dizer que a filosofia é exercício e aprendizado para a

morte, se é verdadeiro que ela submete o querer viver do corpo às exigências superiores do pensamento. (Hadot, 2014, p. 44-45)

Por essa razão, o simples ato de filosofar, entendido como a busca das exigências superiores do ser, já se apresenta, em si mesmo, como um exercício para a morte. Por meio da razão, o filósofo aprende a distinguir o corpo da alma, libertando-se das paixões e cultivando a autonomia do pensamento. Aquele que se exercita dessa forma torna-se, entre todos, o mais preparado para acolher a morte com serenidade, pois já experimenta, em vida, o desprendimento que ela simboliza. “Exercitar-se para a morte é exercitar-se para a morte de sua individualidade, de suas paixões, para ver as coisas na perspectiva da universalidade e da objetividade” (Hadot, 2014, p. 45).

Nas diversas escolas do pensamento antigo, a morte é compreendida como um acontecimento para o qual o ser humano pode e deve se preparar, seguindo princípios relativamente semelhantes. Para Platão, o desapego da vida sensível não pode afetar quem já atingiu a imortalidade do pensamento, desse modo, o exercício da morte é um dos exercícios espirituais cuja finalidade é a transformação do modo de ver e compreender a realidade, marcada pelas paixões e interesses particulares. O pensamento epicurista sobre a morte, revela que a morte é a consciência da finitude das coisas, trazendo consigo um valor infinito para cada instante, a morte então simboliza o aprendizado da liberdade.

Para Platão, o desenraizamento da vida sensível não pode assustar quem já provou da imortalidade do pensamento. Para o epicurista, o pensamento da morte é consciência da finitude da existência e ela dá um valor infinito para cada instante; cada momento da vida surge carregado de um valor incomensurável: “Imagina que cada dia que brilha será para ti o último; é então com gratidão que tu receberas cada hora inesperada”. O estoicismo encontrará nesse aprendizado da morte o aprendizado da liberdade. Como diz Montaigne, plagiando Sêneca, num de seus mais célebres ensaios (“Que filosofar é aprender a morrer”): “Quem aprendeu a morrer desaprendeu a servir”. (Hadot, 2014, p. 46 47).

Esse exercício espiritual pode ser entendido como um processo de conversão interior, no qual o indivíduo aprende a desapegar-se do que é efêmero, ou seja, as chamadas “coisas humanas” e a educar a alma para libertar-se das paixões, e elevando o ser. Esse movimento é

claramente visto na filosofia estoica, que propõe a elevação do pensamento à perspectiva do Todo. Nessa visão mais ampla e racional da realidade, o filósofo se liberta das ilusões da individualidade e alcança a verdadeira grandeza de alma. “O ‘exercício da morte’ está então ligado aqui à contemplação da totalidade, à elevação do pensamento, passando da subjetividade individual e passional à objetividade da perspectiva universal, isto é, ao exercício do pensamento puro”. (Hadot, 2014, p.49)

Nesse sentido, a física também pode ser entendida como um exercício espiritual, pois ajuda o indivíduo a se preparar para a morte, a desapegar-se das coisas humanas e a elevar seu pensamento ao nível do universal. O primeiro aspecto se manifesta quando o filósofo, ao contemplar a natureza, desenvolve a serenidade e a alegria necessárias para aceitar a morte sem medo, reconhecendo que ela não é um mal. O desprezo pelas coisas humanas como a busca por riqueza, fama ou poder surge da percepção de que esses valores têm pouca importância diante da perfeição e da harmonia do universo. Por fim, a elevação ao pensamento universal representa a capacidade de “morrer para a nossa individualidade”, alcançando, ao mesmo tempo, uma consciência interior mais profunda e uma compreensão mais ampla do Todo. “O sentido de nossa existência reside nessa contemplação: fomos postos ao mundo para contemplar as obras divinas e não se deve morrer sem ter visto essas maravilhas e ter vivido em harmonia com a natureza.” (Hadot, 2014, p.49-50).

Em Platão, percebe-se uma busca constante pela valorização da alma e do desapego do corpo, promovendo sua separação por meio de exercícios espirituais, especialmente através do domínio das paixões. No neoplatonismo, essa busca pelo aperfeiçoamento interior é retomada e aprofundada por Plotino, que a compreende como um processo gradual de ascensão. Tal processo envolve a purificação da alma por meio do desapego ao corpo. Que se deve afastar-se do que é supérfluo ou prejudicial, e voltar-se para a atividade intelectual por meio da busca do conhecimento e contemplar o universo como forma de gravar na alma os ensinamentos obtidos

são etapas fundamentais para aquele que deseja retornar à sua essência e reencontrar a unidade com o todo.

A importância dos exercícios espirituais na filosofia de Plotino é capital. o melhor exemplo talvez se encontre na maneira pela qual Plotino define a essência da alma e sua imaterialidade. caso se duvide da imaterialidade e da imortalidade da alma, é porque se está habituado a ver a alma cheia de desejos irracionais, de sentimentos violentos e de paixões. "Mas, caso se queira conhecer a essência de uma coisa, é preciso examiná-la considerando-a em estado puro, pois toda adição a uma coisa é um obstáculo ao conhecimento dessa coisa. Examina-a então retirando-lhe o que não é ela própria ou, antes, *retira tu mesmo tuas máculas e examina-te* e tu terás fé na tua imortalidade. (Hadot, 2014, p. 53)

Sendo assim, o conhecimento verdadeiro não se alcança apenas pela razão discursiva, mas através de um processo de purificação interior. Para Plotino, a alma humana é, em sua essência, imaterial e imortal, mas torna-se incapaz de reconhecer essa natureza quando se encontra envolvida pelas paixões, desejos e perturbações ligadas ao corpo. Assim, duvidar da imortalidade da alma é, na verdade, um efeito da condição em que ela se encontra obscurecida pelos afetos e afastada de sua origem divina, para Plotino, os exercícios espirituais não têm apenas o intuito de levar a conhecer o bem, “mas tornar idêntico a ele por meio de uma ruptura total da individualidade.” (Hadot, 2014, p. 54).

#### **1.3.4 Aprender a ler**

A partir do que foi exposto, torna-se evidente que os exercícios espirituais assumiram formas diversas nas distintas escolas filosóficas da Antiguidade. Apesar das diferenças de métodos e doutrinas, todas compartilhavam um mesmo propósito: promover o crescimento espiritual e possibilitar sua conversão interior. Cada escola desenvolvia seus próprios meios para atingir esse fim, seja pela prática da razão, pela meditação sobre o Cosmos ou pela disciplina moral, mas todas compreendiam a filosofia como um caminho de transformação da alma e do aperfeiçoamento do modo de vida. Segundo Hadot:

Os meios empregados são as técnicas retóricas e dialéticas de persuasão, as tentativas de domínio da linguagem interior, a concentração mental. A finalidade buscada nesses exercícios por todas as escolas é o aperfeiçoamento, a realização de si. Todas as escolas estão de acordo em admitir que o homem, antes da conversão filosófica, encontra-se num estado de infeliz inquietude, que é vítima da preocupação, lacerado pelas paixões, que ele não vive verdadeiramente, que ele não é ele mesmo. Todas as escolas também concordam em crer que o homem pode se libertar desse estado, que pode alcançar a vida verdadeira, aperfeiçoar-se, transformar-se, visar a um estado de perfeição. Os exercícios espirituais são precisamente destinados a essa formação de si, a essa *paideia*, que nos ensinará a viver [...] em conformidade com a natureza do homem que não é outra senão a razão. (Hadot, 2014, p. 55-56).

Os exercícios espirituais podem ser entendidos, de forma semelhante aos exercícios físicos, como um treinamento da vontade humana voltado para o fortalecimento interior. Seu objetivo é permitir que o indivíduo aprenda a dominar suas paixões e alcance um estado de realização e equilíbrio. Essa prática aparece com grande destaque em escolas filosóficas como o neoplatonismo, o estoicismo e o epicurismo, que, embora possuam doutrinas diferentes, compartilham a ideia de que a verdadeira liberdade está na capacidade de conduzir a própria alma.

Pierre Hadot, ao interpretar Plotino, “esculpir sua própria estatua” ele utiliza a imagem do escultor para explicar esse processo. Assim como o escultor, que não acrescenta nada à sua obra, mas retira o que é desnecessário até revelar a forma essencial, o indivíduo deve remover de si tudo o que é supérfluo. O exercício filosófico, portanto, é um trabalho de purificação interior, um retorno ao que é essencial e que realmente depende de nós. A felicidade surge quando aprendemos a ser indiferentes ao que está fora do nosso controle e nos voltando ao que é verdadeiramente nosso: a liberdade moral e a serenidade da alma.

Todo exercício espiritual, portanto, é fundamentalmente um retorno a si mesmo, que liberta o eu da alienação na qual as preocupações, as paixões, os desejos o haviam enredado. O eu assim liberto não é mais nossa individualidade egoísta e passional, é nossa personalidade moral, aberta à universalidade e à objetividade, participando da natureza ou do pensamento universais. (Hadot, 2014, p. 57)

Assim, o exercício filosófico consiste em uma busca constante pela sabedoria, movida pelo amor que a inspira, origem do termo *filo-sofia*, ou, ao menos, em um esforço contínuo de aproximação desse ideal. Viver de modo filosófico significa, portanto, distanciar-se da rotina

comum, o que muitas vezes pode ser visto como uma forma de “loucura” diante de uma sociedade acostumada às suas próprias certezas. Essa postura, contudo, precisa ser renovada constantemente por quem a escolhe, para que não haja recaída nos velhos hábitos e na acomodação do pensamento. “os exercícios espirituais deverão sempre ser retomados num esforço sempre renovado.” (Hadot, 2014, p. 58)

#### **1.4 A filosofia como maneira de viver**

Um dos conceitos centrais apresentados por Pierre Hadot é a “filosofia como modo de vida”. Ao interpretar a filosofia antiga, o autor mostra que as grandes escolas de pensamento não tinham como objetivo principal a elaboração de teorias abstratas, e sim buscar uma orientação da existência humana a partir de um modo de viver com disciplina e consciência. Para Hadot, a filosofia não se limita somente no campo intelectual, ela é vista como “uma maneira de existir no mundo, que deve ser praticada a cada instante, transformando toda a vida” (Hadot, 2014, p. 262).

Nesse sentido, o modo de vida filosófico é visto por alguns como a maneira de viver de acordo com a natureza, e por outros, como uma atenção constante no presente, isso se torna um caminho fundamental para a conquista da felicidade. Não há possibilidade de alcançá-la sem esse compromisso com a filosofia prática. Pois tudo aquilo que se afasta dessa prática revela um amor apenas aparente pela sabedoria, uma filosofia que se limita somente a um discurso e não se mostra em transformação efetiva da vida, seja ela na moral ou em outros casos da vida.

Nesse contexto, as escolas filosóficas como o estoicismo, o epicurismo, o platonismo e o aristotelismo funcionavam como comunidades de formação moral e espiritual. Os ensinamentos filosóficos envolviam práticas concretas, exercícios cotidianos e uma atenção constante

à própria conduta. Como mostra Pierre Hadot, a filosofia antiga consistia em exercícios espirituais destinados a uma transformação interior do indivíduo, conduzindo para a sabedoria e a tranquilidade da alma. Neste sentido a filosofia

parecia assim um exercício do pensamento, da vontade, de todo o ser, para tentar chegar a um estado, a sabedoria, que era, aliás, quase inacessível ao homem. A filosofia era um método de progresso espiritual que exigia uma conversão radical, uma transformação radical da maneira de ser. Maneira de viver, a filosofia o era então no seu esforço, no seu exercício, para alcançar a sabedoria, mas também o era em seu objetivo, a própria sabedoria, pois a sabedoria não faz somente que possamos conhecer, mas faz “ser” diferentemente. (Hadot, 2014, p. 262- 263).

A característica que Hadot apresenta é que a filosofia antiga compreende a sabedoria como uma prática que pode transformar a vida desse indivíduo, e essa sabedoria “era um modo de vida que trazia a tranquilidade da alma (*ataxia*), a liberdade interior (*autarkeia*), a consciência cósmica.” (Hadot, 2014, p.263). Na filosofia antiga, buscar a sabedoria não é algo pontual, e sim um exercício diário e contínuo. O filósofo precisa manter sua atenção constantemente voltada para aquilo que considera o bem verdadeiro, evitando as distrações que o afastem de seu objetivo. Por isso, filosofar significa vigiar a si mesmo, suas ações, pensamentos e desejos. Portanto

A sabedoria é considerada em toda a Antiguidade um modo de ser, um estado no qual o homem é de maneira radicalmente diferente dos outros homens, no qual é uma espécie de super-homem. Se a filosofia é a atividade pela qual o filósofo prepara-se para a sabedoria, esse exercício consistira necessariamente não só em falar e em discorrer de certa maneira. Se a filosofia não é somente um discurso, mas uma escolha de vida, uma opção existencial e um exercício vivido, é porque ela é desejo de sabedoria. (Hadot, 1999, p.313).

Tanto o estoicismo quanto o epicurismo concordam que o ser humano sofre quando se prende ao passado ou se sente angústia com o futuro. A filosofia, portanto, ensina a viver o presente concentrando no que está ao alcance da ação e da razão e no agora. Essa atenção ao presente é um elemento central dos chamados exercícios espirituais descritos por Pierre Hadot. A diferença entre as escolas aparece na forma como essa atenção é orientada. Para os estoicos,

viver bem significa alinhar a própria vontade à ordem racional do universo, aceitando os acontecimentos como parte da razão. Para os epicuristas, a atenção deve estar voltada para a busca do prazer entendido como tranquilidade e ausência de sofrimento, o “prazer de ser” que é alcançado por meio da reflexão, da meditação e do exame constante da própria vida, pois

No estoicismo, como no epicurismo, filosofar é um ato contínuo, um ato permanente, que se identifica com a vida, um ato que é preciso renovar a cada instante. Nos dois casos, pode-se definir esse ato como uma orientação da atenção. No estoicismo, a atenção está orientada para a pureza de intenção, isto é, a conformidade da vontade do homem com a razão, isto é, a vontade da natureza universal. No epicurismo, a atenção está orientada para o prazer, que é, em última instância, o prazer de ser. Mas, para realizar essa atenção, todos os tipos de exercício são necessários, notadamente a meditação intensa dos dogmas fundamentais, a tomada de consciência sempre renovada da finitude da vida, o exame de consciência, sobretudo uma certa atitude com relação ao tempo. Com efeito, estoicos e epicuristas recomendam viver no presente, sem se deixar perturbar pelo passado, sem se inquietar com o futuro incerto. Para eles, o presente é suficiente para a felicidade porque é a única realidade que nos pertence, a única realidade que depende de nós. (Hadot, 2014, p.266).

A partir dessa perspectiva, compreende-se que a filosofia antiga é uma prática contínua de atenção e cuidado de si, na qual o filósofo é chamado a orientar constantemente sua vida em direção ao bem. Ainda que estoicismo e epicurismo apresentem caminhos diferentes, ambos concordam <sup>2</sup><sub>[OBJ.]</sub>.

---

<sup>2</sup> Como afirma Pierre Hadot, há diferenças fundamentais entre as diversas escolas do período helenista, diferenças essas que não permitem compor uma visão unitária da Filosofia, tal como pretendia Platão, Aristóteles, ou mesmo o esforço da filosofia cristã durante toda a Idade Média. Entretanto, há uma “atitude filosófica” que é comum nesse período, uma certa diligência no entrelaçamento das máximas e adágios com a dinâmica da vida. Uma exigência de “viver a filosofia”, e não apenas “pensar a filosofia”: “O leitor moderno se admirará certamente da extraordinária estabilidade dos princípios metodológicos ou dos dogmas na maior parte das escolas filosóficas da Antiguidade do século IV a.C. até os séculos II ou III da nossa era. Pois, precisamente, filosofar é escolher um modo de vida, e a esse modo de vida correspondem tanto um método crítico, por exemplo o dos cétricos ou dos acadêmicos, dos quais tornaremos a falar, como dogmas que justificam o próprio modo de vida. Para os filósofos dogmáticos, como o epicurismo ou o estoicismo, o sistema, isto é, o conjunto coerente de dogmas fundamentais, é inatingível, porque intimamente ligado ao modo de vida epicurista ou estoico”. (Hadot, 1999, p. 160).

## 2. SÊNECA: SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA

A figura de Lúcio Aneu Sêneca (4 a.C. – 65 d.C.) ocupa um lugar muito importante na história da filosofia antiga, especialmente pela sua tentativa de unir o pensamento estoico à prática cotidiana da vida. Nascido em Córdoba, na Hispânia, e educado em Roma, Sêneca foi um filósofo, político, dramaturgo e conselheiro do imperador Nero. Sua vida foi dividida entre os deveres do exercício do poder e o recolhimento filosófico, experiência que o levou a refletir intensamente sobre as questões entre a vida ativa e a vida contemplativa, ou seja, entre o engajamento no mundo e a busca pela serenidade interior. Suas obras morais, são escritas em forma de cartas e diálogos, e têm um caráter profundamente prático, voltado para a formação ética do indivíduo e a cura das perturbações da alma.

Entre esses escritos, destaca-se o texto *Sobre a tranquilidade da alma*, no qual Sêneca responde à inquietação de seu amigo Sereno, que se confessa dividido entre o desejo de agir no mundo (a vida pública) e a necessidade de recolhimento interior. A obra, é escrita em forma de diálogo terapêutico, que propõe a compreensão da natureza e da “tranquilidade da alma” e investigar os meios pelos quais o ser humano pode alcançá-la. Tal tranquilidade não consiste na ausência completa de emoções ou desejos, mas no equilíbrio e na constância do espírito diante das instabilidades da vida. Assim, Sêneca se apresenta não apenas como filósofo teórico, mas como verdadeiro médico da alma, aplicando à vida moral os princípios do estoicismo.

O diálogo sobre a tranquilidade da alma começa com uma confissão de Sereno a Sêneca, onde ele conta ao filósofo que está vivendo em um momento de sua vida tomado por uma profunda inquietação interior. Sereno percebe em si a presença de vícios e fraquezas que, em alguns momentos, se mostram claramente, e em outros, permanecem ocultos dentro de sua

alma. Esses vícios, segundo ele, retornam de tempos em tempos, como inimigos imprevisíveis que o atacam quando menos espera, impedindo de encontrar uma verdadeira paz e estabilidade interior:

Quando me examino, Sêneca, alguns vícios se mostram tão aparentes que eu poderia tocá-los, outros ficam mais obscuros e ocultos, alguns não são contínuos, mas retornam em intervalos, os quais eu diria que são os mais molestos, como inimigos que vagueiam e atacam de improviso, não nos permitindo ficar de prontidão, como na guerra, nem descanso, como na paz. (Sêneca, 2014, p. 193)

Nessa passagem podemos ver como sereno descreve a luta interior da alma contra seus próprios impulsos, ou seja, nossos vícios. Ao comparar os vícios como inimigos que atacam de forma inesperada a alma, Sereno mostra que o maior desafio do ser humano está dentro de si mesmo. É uma batalha silenciosa e constante, que exige atenção e vigilância, pois as paixões não agem o tempo todo, elas esperam apenas um “deslize” para aparecerem nos momentos quando estamos mais frágeis, ou seja, quando a mente se deixa levar pelas emoções.

Sereno também fala sobre o hábito, ao examinar-se ele aponta como nossos hábitos podem influenciar em nossas vidas “eu temo que o hábito, que confere permanência às coisas, torne mais profundo em mim esse vício. O longo trato nos leva a amar tanto o que é mau quanto o que é bom” (Sêneca, 2014, p. 193). Ao observar a si mesmo, ele percebe que o hábito tem um certo poder, pois aquilo que repetimos constantemente seja bom ou ruim acaba se tornando parte de nós. Dessa forma quando ele diz que teme que “o hábito, que confere permanência às coisas, torne mais profundo em mim esse vício” ele reconhece que a repetição de um comportamento errado pode fazer com que esse erro se enraíze ainda mais na alma, tornando a mudança cada vez mais difícil. Ou seja, quanto mais tempo alguém mantém um mau costume, mais natural e aceitável ele passa a parecer.

E ao afirmar que “o longo trato nos leva a amar tanto o que é mau quanto o que é bom”, ele mostra que o hábito não distingue o certo do errado, mas ele apenas fortalece o que é prati-

cado com frequência. Por isso, é essencial cultivar bons hábitos, pois eles são a base do caminho para a virtude e para a tranquilidade interior. Já os maus hábitos, se não forem controlados acabam aprisionando a alma às paixões, dificultando o processo de transformação moral que o estoicismo propõe.

Pode-se observar que durante suas queixas aparece a simplicidade como uma virtude e o luxo como um perigo para a alma. Sereno confessa o seu desejo pela vida mais simples e o desapego com as coisas materiais, princípio básico do estoicismo. Sereno revela a preocupação interior que o impede de alcançar a serenidade, ou seja, embora ele reconheça de forma racional o valor da simplicidade e da moderação ele ainda se sente atraído pelos prazeres e pelas aparências do luxo, Ele afirma:

Não me agrada um aposento decorado com luxo, nem a vestimenta tirada de um baú, alisada por pesos e mil tormentos que a forcem a ter brilho, mas aquela simples e de uso doméstico, que não é guardada nem trajada com cuidados. Agrada-me não a comida que um grupo de servos prepara e depois assiste-me a comer, nem a que é pedida muitos dias antes ou servida por muitas mãos, mas a que é acessível e fácil, que não tem nada de exótico ou refinado, aquela que em lugar nenhum vai faltar, não é pesada para o bolso ou para o corpo, e que não sairá por onde entrou. (Sêneca, 2014, p. 194).

Nessa parte, Sereno mostra que prefere viver de forma simples, sem luxo nem exageros. Ele diz que não gosta de quartos muito decorados nem de roupas caras e refinadas, porque acredita que o valor de uma pessoa não está no que ela possui, mas no modo como vive e pensa. Para ele, ser simples é uma forma de ser livre, já que quem precisa de poucas coisas não se torna escravo de suas paixões e nem dos desejos.

Da mesma forma, Sereno afirma que prefere comidas simples e fáceis de conseguir, sem luxo ou extravagância. Ele entende que a alimentação deve servir apenas para sustentar o corpo, e não para alimentar o orgulho ou o prazer em excesso. Com isso, o filósofo quer mostrar que a verdadeira felicidade não vem do luxo ou da abundância, mas da capacidade de viver bem com o que é essencial. Essa ideia é muito importante no estoicismo, pois ensina que viver

bem é viver de acordo com a razão e com a natureza, mantendo o equilíbrio e evitando tudo o que possa perturbar a paz interior.

Sereno revela em uma passagem o quanto a alma humana é vulnerável às coisas materiais, ele reconhece que vive de maneira simples, porém, não esconde que contempla o luxo, e isso lhe deixa triste, ele descreve:

Titubeia um pouco meu olhar. Minha alma resiste ao luxo com mais facilidade que meus olhos. Recuo, assim, não pior, porém mais triste. Não avanço tão altivo em meio as minhas fraquezas; ataca-me uma mordida secreta e me pergunto se não seria melhor tudo aquilo. Nenhuma dessas coisas muda meu estado; nenhuma, porém, deixa de me abalar. (Sêneca, 2014, p. 194-195).

Essa passagem mostra uma das preocupações centrais do pensamento estoico, que é a razão, a vontade e os desejos. Sereno consegue por meio da razão, resistir aos encantos do luxo, porque entende que os bens materiais não lhe trazem felicidade verdadeira. No entanto, seus olhos e suas vontades ainda se deixam levar por aquilo de valor material, revelando que mesmo quem busca a virtude ainda pode ser influenciado pelas aparências. Sêneca apresenta em sua obra que a alma pode sim se manter fiel aos seus princípios, mas ainda assim pode ser abalada por ilusões e desejos passageiros.

Sereno, após suas confissões vai em busca da serenidade da sua alma, depois de descrever seus momentos de fraqueza e instabilidade interior à Sêneca, ele faz um pedido de um “remédio” para acabar com sua angústia e levá-lo a sua paz de espírito. Suplica Sereno à Sêneca: “peço, então, se tens algum remédio com que possas pôr fim a essa minha flutuação, que me consideres digno de dever-te minha serenidade.” (Sêneca, 2014, p.196).

## **2.1 A concepção de tranquilidade**

Sêneca dá início ao seu diálogo respondendo seu amigo Sereno, que busca alcançar a paz interior em um modo de vida guiado pela virtude, Sereno, como já foi citado acima, des-

creve todas suas inquietações para Sêneca, é nesse instante que ele apresenta a ideia de tranquilidade, que é baseada no termo grego *euthymía*, empregado por Demócrito. A tranquilidade da alma na visão de Sêneca

[...] o que desejas é grandioso e elevado e se avizinha do divino: não sofrer perturbação. Essa condição de estabilidade da alma os gregos chamam *euthymía*, a qual há um esplêndido livro de Demócrito; eu a chamo “tranquilidade” [...] a alma possa sempre se encaminhar num curso equilibrado, seja propícia para si, olhe alegre para sua condição e não interrompa esse contentamento, mas permaneça num estado plácido, sem jamais exaltar-se ou deprimir-se: isso será tranquilidade. (Sêneca, 2014, p.197).

Sêneca descreve a tranquilidade da alma como um dos maiores bens humanos, a forma que o indivíduo se encontra num estado de espírito que está em equilíbrio e contentamento, seguindo firme em suas virtudes diante das mudanças do mundo. Para ele, a verdadeira serenidade consiste em manter a alma em uma forma constante, sem se deixar abalar pelas coisas que não temos controle ou da tristeza. Ou seja, estar disposto a seguir o percurso da vida e estar satisfeito consigo mesmo e olhar com alegria para aquilo que o cerca, mesmo quando a vida lhe apresenta desafios.

Essa paz não é o resultado de uma fuga do mundo, mas sim do entendimento e da aceitação racional da existência. A tranquilidade é uma forma de sabedoria prática, ou seja, um modo de viver em que o ser humano aprende a dominar suas paixões, moderar seus desejos e encontrar descanso em sua própria razão.

Para alcançarmos a tranquilidade, Sêneca afirma que é preciso olhar para si, reconhecer suas falhas e ter coragem para seguir, dessa forma, o autoconhecimento é ferramenta valiosa, a tranquilidade só é alcançada quando o indivíduo tem coragem de olhar para dentro e reconhecer que é falho, igual Sereno, que reconheceu suas fraquezas e vícios. O processo de autoconhecimento não consiste na atribuição de punições ou culpas, mas no reconhecimento sincero das próprias limitações e vulnerabilidades, e na urgência de evolução como premissa para a transformação. segundo Sêneca:

É preciso expor abertamente o vício, diante do qual cada um reconhecerá a sua parte. Ao mesmo tempo, tu perceberás quanto é menor a atribulação que tens com o desgosto de ti do que a daqueles que, presos a uma aparência faustosa e fatigando-se por trás de um título imponente, se mantem nessa hipocrisia mais por amor-próprio do que por vontade. (Sêneca, 2014, p.197-198)

Sêneca continua explicando que a nossa falta de tranquilidade nem sempre vem de grandes problemas, mas sim de pequenas coisas, como ele mesmo cita o “descontentamento consigo mesmo”. Vivemos de hábitos e comportamentos que repetimos sem perceber, pessoas vivem mudando de ideia o tempo todo, sempre correndo atrás de um novo desejo e achando melhor aquilo que acabaram de abandonar. Já outras vivem inquietas, sem conseguir se sentir bem em lugar nenhum, existe também aquelas que continuam vivendo do mesmo jeito por pura rotina, não porque realmente escolheram essa vida, mas porque o tempo, ou o hábito as acostumou e elas não têm força ou coragem para mudar.

Para Sêneca, todos esses casos, o que falta é domínio sobre si mesmo, a alma se perturba quando é guiada por impulsos, pelo cansaço ou pelo medo de mudar e não pela razão. Assim, não é possível encontrar paz enquanto a pessoa vive no automático ou segue desejos que não são realmente seus. A tranquilidade exige o olhar para si mesmo com honestidade, perceber o que está sendo apenas repetido sem sentido e ter coragem para romper com o que só prolonga a inquietação. Muitas vezes, a raiz da nossa perturbação não está no mundo, mas dentro de nós mesmos.

Há uma parte bem interessante no texto que Sêneca fala que a infelicidade nos faz descontinuar tudo o que nos falta nos afazeres, para ter a sensação de não estar parado do tempo, e com isso vem a angústia, a tristeza e o descontentamento consigo, segundo Sêneca:

Tudo isso é mais grave quando, por aversão a uma penosa infelicidade, buscarem refúgio no ócio, nos estudos solitários, ocupações que não pode suportar uma alma disposta à vida pública, ansiosa por atuar, inquieta por natureza e que, sem dúvida, encontra pouca satisfação em si. Por isso, suprimidas as distrações que os próprios afazeres oferecem aos que vivem atarefados, sua alma não suporta o lar, a solidão, as paredes, vê-se a contragosto abandonada a si mesma. (Sêneca, 2014, p.198-199).

Quando Sêneca fala dos que buscam fugir de suas próprias inquietações se refugiando no ócio e nos estudos solitários, ele mostra que essa tentativa muitas vezes só piora a situação, pois essas pessoas acostumadas com a correria, a ter uma vida pública e com o movimento constante, acabam estranhando o silêncio e no fim se sentem ainda mais angustiadas quando ficam sozinhas. Sem as distrações externas, dessa forma elas são obrigadas a encarar aquilo que tentavam evitar, a si mesmas. E a falta de costume de não ter um tempo para si, e são acostumadas a não depender dos próprios recursos internos, começam a culpar a sua casa, a rotina e até o silêncio pelo desconforto que sentem. Mas no fim das contas o problema não está em nada disso, mas sim na incapacidade da alma de encontrar repouso dentro de si.

Para Sêneca, quando alguém não suporta sua própria companhia, isso revela uma ferida profunda no interior: uma alma agitada, confusa, incapaz de repousar. E é exatamente esse estado que impede a verdadeira tranquilidade não por causa das circunstâncias externas, mas pela falta de estabilidade interior.

## **2.2 A filosofia de Sêneca como ensinamento para um modo de vida**

A filosofia de Sêneca pode ser vista como um modo de prática para viver de uma maneira mais equilibrada e consciente. Diferente de uma reflexão que é somente teórica suas obras têm como finalidade orientar o indivíduo no cuidado de si, o domínio das emoções e na busca por uma vida guiada pela razão. Pode-se usar como exemplo o texto base que está sendo trabalhado nesse capítulo, *Sobre tranquilidade da alma*. Também podemos falar sobre as obras como *Sobre brevidade da vida*, *Sobre a firmeza do sábio* e as *Cartas a Lucílio*, obras que Sêneca apresenta conselhos que nascem de sua própria experiência e das tradições do estoicismo, mostrando que a sabedoria não é um estado perfeito, mas sim um caminho que se percorre todos os dias.

Para Sêneca, viver com sabedoria significa aprender a lidar com os acontecimentos, sem se abalar ou que preocupações excessivas e paixões desordenadas nos domine. “o sábio

não está sujeito a nenhuma injúria. Assim, não importa quantos dardos contra ele sejam arremessados, posto que nenhum pode penetrá-lo" (Sêneca, 2017, p.42). A tranquilidade interior surge quando o indivíduo é capaz de conhecer seus limites, e tem controle de seus desejos e aceitar a ordem do mundo com serenidade. Dessa forma, a sabedoria não é reduzida apenas no conhecimento, mas, na postura ética que orienta as escolhas e pensamentos.

Dessa forma, a filosofia senequiana funciona como uma espécie de “terapia da alma”. Ou seja, ela procura curar as inquietações, corrigir alguns comportamentos e fortalecer a mente contra as dificuldades da vida. Seus ensinamentos mostram que o ser humano pode sim alcançar uma vida mais leve quando aprende a cultivar virtudes como a coragem, a constância e o cuidado com algumas situações e o uso da moderação. Sêneca destaca também a importância de um olhar crítico sobre si mesmo e da prática diária sobre os exercícios que treinam a atenção, a reflexão e o autodomínio.

Assim, refletir sobre a filosofia de Sêneca como ensinamento para um modo de vida é olhar para uma tradição que entende o pensamento como forma de ferramenta de transformação pessoal, seus escritos continuam atuais pois oferecem várias orientações simples, porém profundas, para quem busca um caminho de equilíbrio e tranquilidade. A partir deles, é possível perceber que a sabedoria não é um ideal distante, mas sim um processo contínuo de aperfeiçoamento da alma, construído por meio do autocuidado e de uma prática constante das virtudes. Diante disso, em sua obra, Sêneca ao falar sobre o nosso modo de vida ele nos atenta sobre a importância de olhar para nós mesmos antes de agir, segundo ele:

Deveremos primeiro examinar nós mesmos, depois as atividades que iremos empreender, e por último, as pessoas devido às quais ou com as quais o faremos. Antes de tudo, é necessário avaliar-se porque em geral, nos parece que podemos mais do que somos capazes. Um irá errar por confiar na sua eloquência. Outro exigiu de seu patrimônio mais do que ele podia suportar. O outro forçou o corpo frágil com a tarefa extenuante. A timidez de alguns é pouco adequada para atividades públicas que requerem uma feição firme. a contumácia de outros não se ajusta ao palácio. alguns não tem a ira sob controle e qualquer indignação os leva a palavras temerárias. outros não sabem conter a espíritosidade e não se abstêm de piadas perigosas. para todos esses o ócio é mais útil do que a ocupação. a índole arrojada e sem freio deve evitar os estímulos de uma liberdade que lhes será nociva. Deve-se, depois, avaliar o que

empreendemos e comparar nossa capacidade com tudo que pretendemos realizar. a capacidade de quem atua deve ser sempre maior do que a exigida pela obra; é inevitável que uma carga muito pesada para quem a leva o sobrecarregue. além disso, certos afazeres, estes, dos quais nasce nova e complexa tarefa, também hão de ser evitados. não se deve avançar para um lugar de onde não há livre regresso; convém assumir aquelas tarefas cujo fim se possa impor ou pelo menos esperar, e afastar-se daquelas que se alongam conforme avançamos e não terminam onde propusemos. (Sêneca, 2014, p.205-206).

A reflexão de Sêneca nos mostra um princípio básico do estoicismo, o olhar para si antes de agir. Para ele, muitos erros dos quais cometemos e que acabam perturbando nossa paz interior começam exatamente daí, quando temos expectativas irreais que criamos sobre nós mesmos. Muitas vezes, imaginamos que somos capazes de fazer tudo, porém quando a realidade vem à tona, sentimos frustração, irritação e o cansaço da vida. Por isso, antes de escolher qualquer caminho, função social ou qualquer grande projeto que possa modificar nosso comportamento Sêneca nos atenta que precisamos nos examinar com honestidade.

Sêneca fala vários exemplos disso. Por exemplo, há pessoas que confiam demais em si e acabam aceitando tarefas que exigem uma habilidade que ela não domina tanto quanto imaginava. Outros acabam se mergulhando em dívidas ou responsabilidades financeiras que ultrapassam sua capacidade, pois não conseguem enxergar suas limitações financeiras. Há também aqueles que colocam o seu próprio corpo em atividades que comprometem sua saúde, forçando seus limites físicos. Da mesma forma, existem pessoas tímidas, que não conseguem sustentar uma postura firme em público, e que sofrem quando se colocam em cargos que exigem presença. Entretanto, Sêneca sugere que o ócio seja muito mais útil do que se lançar em diversas ocupações para apenas tentar esquecer os problemas ou tentar preencher o vazio de seus conflitos internos. Não se trata de deixar as ocupações, mas de reconhecer o que realmente nos faz bem. Portanto, recolher-se e viver de maneira mais tranquila é, muitas vezes, um ato de sabedoria.

Sêneca nos recomenda a passar a examinar as atividades que desejamos empreender. Ele faz uma observação essencial, a nossa capacidade deve sempre ser maior do que o que a

tarefa que se é exigida, ou seja, caso isso não seja respeitado, a atividade se transforma em peso, trazendo sobrecargas e roubando nossa tranquilidade. Além disso, é preciso tomar cuidado com tarefas que, em vez de se concluírem, acabam gerando novas tarefas, tornando intermináveis e desgastantes. Algumas ocupações parecem simples no início, mas depois se multiplicam com exigências e responsabilidades que nunca acabam. Essas devem ser evitadas, pois acabam aprisionando o indivíduo em um ciclo de obrigações, lhe impedindo de viver.

Da mesma forma, não é aconselhável se comprometer em compromissos dos quais não se pode voltar atrás com facilidade. Sêneca sugere que podemos assumir apenas aquelas atividades que conseguimos pelo menos ter uma visão de como funciona e evitar aquelas que se estendem indefinidamente. Para ter uma vida sábia requer estabelecer limites, para que possamos evitar caminhos que nos aprisionem em demandas intermináveis ou que ultrapassem aquilo que nossa natureza e força não possa sustentar. “os talentos forçados respondem mal; quando a natureza resiste, o esforço é vão.” (Sêneca, 2014, p. 206).

Agora adentramos na reflexão sobre o patrimônio Sêneca faz sua reflexão sobre:

Passemos aos patrimônios, motivo maior das desventuras humanas. sim, se comparares todas as outras pelas quais nos angustiamos - mortes, enfermidades, medos, saudades, padecimentos de dores e fadigas- com aqueles males que nosso dinheiro nos proporciona, esta parte irá pesar muito mais. assim, devemos refletir sobre quanto é mais leve a dor de não ter do que a de perder, e entenderemos que para a pobreza é tanto menor o motivo de tormento quanto é menor o da perda. (Sêneca, 2014, p. 207-208)

Ao afirmar que o patrimônio é um dos maiores motivos das desventuras humanas, Sêneca chama a atenção para uma das coisas que frequentemente é ignorado, a riqueza, mesmo que pareça algo contraditório a riqueza está longe de garantir a tranquilidade, e em muitos dos casos pode se tornar uma fonte constante de inquietação. Na visão de Sêneca, muitos dos sofrimentos humanos não surgem apenas das dificuldades da vida, como uma doença, a dor ou a morte, mas sim da forma de como nos relacionamos com aquilo que possuímos. O apego aos

bens materiais cria medos, expectativas e inseguranças que perturbam a alma e dificultam a conquista da serenidade interior.

Nesse sentido, Sêneca propõe uma comparação entre os sofrimentos comuns e aqueles que o dinheiro produz. Enquanto perdas naturais fazem parte da condição humana, algo que não está em nosso controle, em alguns casos, as angústias ligadas ao patrimônio se decorrem do desejo excessivo de conservar e multiplicar seus bens materiais. Quanto maior é a riqueza, maior tende a ser também a preocupação com ela, pois é o que mantém esse indivíduo em estado de vigilância e ansiedade. Assim, o dinheiro, que muitas vezes é visto como proteção, acaba se tornando um peso para a vida interior.

A reflexão se aprofunda quando o autor distingue a dor de não ter da dor de perder - “É mais tolerável e mais fácil não adquirir do que perder”. (Sêneca, 2014, p.208). Para Sêneca, a ausência de bens é menos dolorosa do que a experiência da perda. Quem nunca possuiu algo não pode sofrer da mesma maneira daquele que possuía e se via preso naquilo que considerava seu. A perda não atinge apenas o material, mas também a segurança emocional, pois acaba rompendo hábitos. Por isso, o filósofo afirma que a pobreza, embora não seja algo desejável, traz menos motivos de tormento, já que reduz as possibilidades de perda e conseqüentemente, de sofrimento: “Erras, pois, se achas que os ricos suportam reveses com mais ânimo: para corpos maiores e menores é igual a dor de um ferimento”. (Sêneca, 2014, p.208.) Essa ideia leva à crítica de que os ricos enfrentam melhor seus problemas, ou que pessoas que possuem muito dinheiro não sofrem.

Sêneca traz a imagem do ferimento para mostrar que a dor é a mesma, independentemente de quem a sente. Se a pessoa possui milhares de bens não torna mais resistente ao sofrimento, pelo contrário, aquele que possui mais, sofre mais, pois tem mais a perder. A dor não diminui com a riqueza, pois ela não depende da quantidade de bens, mas sim sobre a fragilidade do ser humano. Todas essas reflexões estão diretamente ligadas à ética estoica, que fala sobre

o que depende de nós e o que não depende. Como exemplo, os bens materiais pertencem a algo incerto, pois sempre estão sujeitos à mudança. Querer viver e ser feliz dependendo de bens materiais é viver à mercê do acaso. A tranquilidade da alma surge quando o indivíduo aprende a não depender exclusivamente do que é material, aprender a ter moderação e equilíbrio já é um bom caminho.

Dessa forma, Sêneca mostra que o sofrimento não está simplesmente na perda, mas, principalmente no apego daquilo que pode ser perdido. A filosofia estoica aparece como um exercício de preparo da alma, ensinando o indivíduo a lidar com as mudanças da vida sem se deixar dominar por elas. Pois a verdadeira riqueza, não se encontra na posse de muitos bens, mas na capacidade de viver bem com pouco e ser feliz sem o excesso.

O melhor limite para o dinheiro é aquele em que nem nos deixa cair na pobreza, nem da pobreza nos distancia. Mas essa medida irá nos satisfazer se antes a parcimônia nos tiver satisfeito, sem a qual não há bens que sejam suficientes nem que sejam amplos o bastante, ainda mais quando está a nosso alcance o remédio e pode a mesma pobreza converter se em riqueza com o auxílio da frugalidade. (Sêneca, 2014, p.209)

Nesta reflexão, Sêneca mostra a importância dos limites e sobre como deve se cultivar a simplicidade, ele afirma que mesmo com uma quantidade suficiente de bens, o indivíduo só poderá se satisfazer se ele já tiver aprendido a viver de forma simples e moderada.

Para que incontáveis livros e bibliotecas, se o dono, durante toda sua vida, mal pode ler títulos? a quantidade sobrecarrega quem está aprendendo, não o instrui, e vale muito mais se entregar-se a poucos autores do que vaguear por muitos. (Sêneca, 2014, p.210)

O filósofo deixa claro que não é o exagero das posses que produz a satisfação, mas sim a capacidade de limitar seus próprios desejos. Quando os desejos não têm limites, nenhum bem parece suficiente, já quando possuem uma moderação até mesmo uma condição material simples pode ser vivida de maneira tranquila, Sêneca reforça a ideia de que a tranquilidade da alma não depende das circunstâncias externas, e sim de uma mudança interior. Viver com simplicidade e moderação é um exercício prático da filosofia, que é capaz de reorganizar aquilo que

realmente precisamos e de diminuir a dependência dos bens materiais. Esse aprendizado exige disposição para rever hábitos e expectativas do cotidiano. Sêneca também faz uma crítica sobre nossos desejos:

Além disso, não se deve deixar que vão longe os desejos, mas permitamos que saiam pela vizinhança, pois não aceitam ficar de todo reclusos. Posto de lado o que é impossível ou difícil de fazer, sigamos no encaixe do que está perto e que faz sorrir nossa esperança, mas tenhamos consciência de que tudo é igualmente irrelevante, por fora tem faces diversas, por dentro, um vazio uniforme. E não invejamos os que estão mais elevados: o que parecia estar nas alturas está defronte a um precipício. (Sêneca, 2014, p.212)

Nessa passagem, Sêneca volta sua atenção para o modo de como lidamos com os nossos desejos. Ele nos afirma, desejos distantes ou grandiosos demais tendem a gerar frustração, pois, quando não podem ser realizados, produzem sentimentos como a incapacidade e o sofrimento. Por isso, o filósofo recomenda que os desejos sejam mantidos dentro de limites da realidade de nossas vidas. Sêneca reconhece, que os desejos humanos não podem ser completamente reprimidos, isso seria totalmente inútil e até prejudicial. O que se deve fazer não é eliminar o desejo, e sim ver maneiras que possa se agregar. Em vez de insistir em algo que sabemos que dificilmente acontecerá o indivíduo deve voltar sua atenção para o que está em seu alcance, e para aquilo que pode ser realizado sem grandes perturbações de sua alma.

Essa reflexão traz uma crítica sobre a inveja e sobre a ambição excessiva. Sêneca alerta sobre o desejo de querer ocupar posições elevadas, que geralmente estão associadas ao poder e a riqueza. Assim, Sêneca ensina que a serenidade não está em subir cada vez mais, mas em saber onde permanecer. Usar a moderação nos desejos, evitar as comparações e focar no que é possível e suficiente são as principais atitudes fundamentais para uma vida mais estável. A sabedoria de limitar os desejos liberta da inquietação constante e se aproxima cada vez mais da tranquilidade da alma, que é objetivo central da ética estoica.

Finalizando seu pensamento, Sêneca faz uma reflexão sobre a realidade da vida, que até os homens mais virtuosos possuem um fim não muito desejável, podemos ver nessa passagem:

Vem a seguir um aspecto da realidade que costuma, não sem razão, nos entristecer e levar a inquietude. Quando a vida dos homens bons tem final desastroso, quando Sócrates é levado a morrer no cárcere, Rutilio, a viver no exílio, Pompeu e Cícero a estender o pescoço a protegidos dos seus, o celebre Catão, imagem viva das virtudes, lançando-se sobre a espada, a anunciar ao mesmo tempo a sua morte e a dor da república, é inevitável nos sentirmos torturados por a fortuna recompensá-los com prêmios tão injustos. E o que cada um de nós pode, então, esperar ao ver os melhores homens sofrerem os piores destinos? Que pensar disso? Vê como cada um deles o suportou e, se foram valentes, lamenta sua perda com o mesmo animo, se pereceram de modo fraco e covarde, nada pereceu. (Sêneca, 2014, p. 221)

Aqui ele aborda um aspecto da realidade que costuma nos entristecer e causar inquietação, sobre o fato de que homens bons muitas vezes têm destinos desastrosos. Ao citar figuras de homens que tiveram a vida moralmente elevada isso mostra que isto não os livrou de um destino doloroso. Sêneca traz a reflexão de que nem a fortuna e o reconhecimento é capaz de livrar o homem de seu destino, diante disso surge uma pergunta inevitável: se até os melhores homens sofreram os piores destinos, o que qualquer pessoa pode esperar da vida? Essa dúvida Sêneca reconhece como algo legítimo e humano. Porém, o filósofo propõe uma mudança fundamental de perspectiva, em vez de julgar apenas o fim da vida desses homens ele convida a observar como cada um deles suportou o próprio destino. O valor verdadeiro não está no tipo de morte, mas na postura interior diante do sofrimento e da morte. E deve reconhecer que esses homens enfrentaram o fim com coragem, firmeza e dignidade, aceitando seu destino.

A coragem de aceitar o destino é uma virtude, ela não garante um destino que seja favorável, mas garante a capacidade de enfrentar qualquer destino sem perder sua dignidade. A tranquilidade da alma, surge daí, de como é a maneira que se vive e como enfrenta aquilo que não pode ser evitado, que não está em seu controle. Por fim, a filosofia de Sêneca se apresenta como um convite para sabedoria prática, baseada na moderação, na coragem e no cuidado consigo mesmo. A vida sábia, segundo o estoicismo senequiano, não depende da fortuna, do

prestígio ou da riqueza, mas da capacidade de governar os próprios desejos, enfrentar as adversidades com dignidade e viver de acordo com a razão. Assim, a tranquilidade da alma não é um dom concedido pelas circunstâncias, mas o resultado de um exercício constante de formação interior, no qual a filosofia cumpre sua função mais elevada: ensinar a viver.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo investigar a filosofia antiga enquanto prática de transformação do modo de vida, tomando como eixo central a interpretação de Pierre Hadot acerca da filosofia como exercício espiritual e articulando essa perspectiva com o pensamento estoico, em especial a obra sobre *A tranquilidade da alma*, de Sêneca. Ao longo da pesquisa, buscou-se demonstrar que, na Antiguidade, a filosofia não se limitava apenas na construção de sistemas teóricos, mas assumia um caráter prático, orientado para a formação moral do indivíduo e para a conquista de uma vida mais equilibrada e virtuosa.

A partir da análise das principais escolas helenísticas, foi possível compreender que conceitos como sabedoria, felicidade e tranquilidade da alma estavam profundamente vinculados à maneira como o indivíduo conduzia sua existência. Nesse contexto, a filosofia aparece como um caminho terapêutico, capaz de enfrentar as inquietações humanas por meio do exercício constante da razão, da vigilância de si e da orientação da atenção para o tempo presente. Conforme destaca Pierre Hadot, os exercícios espirituais desempenham papel fundamental nesse processo, pois permitem ao sujeito transformar sua relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

A contribuição de Sêneca mostra-se especialmente relevante nesse meio. Em *Sobre a tranquilidade da alma*, filósofo analisa as causas da instabilidade interior e propõe práticas voltadas ao fortalecimento da alma, como o exame de consciência, a moderação dos desejos e a distinção entre aquilo que depende de nós e aquilo que está fora de nosso controle. A tranquilidade, para Sêneca, não consiste na ausência de ação ou no afastamento da vida pública, mas em uma disposição interior firme, capaz de manter a serenidade mesmo diante das adversidades. Assim, a filosofia estoica se apresenta como um ensinamento prático para um modo de vida sábio, fundado na coerência entre pensamento e ação.

Dessa forma, pode-se concluir que a filosofia antiga, tal como interpretada por Hadot e exemplificada no estoicismo senequiano, oferece importantes reflexões para o homem contemporâneo. Em um contexto marcado pela ansiedade, pela dispersão e pela busca incessante por bens externos, a proposta filosófica de atenção ao presente, domínio das paixões e cultivo da liberdade interior revela-se atual e significativa. A filosofia, entendida como modo de vida, é um caminho possível para a cura da alma e para a construção de uma existência mais consciente, equilibrada e verdadeiramente humana.

## REFERÊNCIAS

EPICTETO. *A arte de viver*. Tradução de Maria Luiza Newlands da Silveira. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

LAËRTIOS, Diôgenes. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Tradução do grego, introdução e notas Mário da Gama. -2. Ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1970

HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Tradução de F. Loque e L. Oliveira. São Paulo: ed. É Realizações, 2014.

HADOT, P. *O que é filosofia antiga?* Tradução de Dion Davi Macedo. 6. ed. São Paulo: Loyola, 1999.

HADOT, Pierre. *Elogio da filosofia antiga: aula inaugural de cadeira de história do pensamento*. Tradução Flávio Fontenelle Loque, Loraine Oliveira. - São Paulo; Edições Loyola, 2012. — (Leituras Filosóficas)

REALE, Giovanni. Dário Antiseri. *História da filosofia: Antiguidade e Idade Média/*; -São Paulo; PAULUS,1990. - (Coleção filosofia)

SÊNECA. *Sobre a Brevidade da Vida. Sobre a firmeza do sábio: diálogos*. Tradução José Eduardo S. Lohner. 1. ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das letras, 2017.

SÊNECA. *Sobre a ira. Sobre a tranquilidade da alma: diálogos/* Sêneca; Tradução, introdução e notas de José Eduardo S. Lohner. 1. ed. São Paulo: Penguin Classics Companhias das letras, 2014.

SÊNECA, *Aprendendo a viver*. Tradução de Lúcia Sá Rabello. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2022.